

# おおえメンタルクリニックゆう デイケア『リカバリープログラム』

2021.10

10月	月	火	水	木	金
					1日
午前	・プログラムは変更になる可能性があります。 * 「WRAP」は元気回復行動プランと呼ばれ、自分が元気であるためのプランを考えます。 ** 「WSM」は健康自己管理について学びます。				座禅
午後					運動をしよう
	4日	5日	6日	7日	8日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	社会資源を学ぼう	健康管理について
午後	WSM**	認知機能トレーニング	SST	WRAP*	運動をしよう
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	茶話会	やさしい運動	マインドフルネス	お悩み相談会	座禅
午後	WSM**	認知機能トレーニング	行動療法	WRAP*	運動をしよう
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	健康管理について
午後	WSM**	認知機能トレーニング	SST	WRAP*	運動をしよう
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	やさしい運動	習字をしよう	マインドフルネス	お悩み相談会	映画鑑賞
午後	WSM**	認知機能トレーニング	行動療法	WRAP*	運動をしよう

